

## 相談窓口のお知らせ

**女性相談** 市では、さまざまな悩みを持つ女性を対象にした女性相談を実施しています。

相談日時 原則毎月第1・3水曜日、第2月曜日 10:00~16:00

相談方法 対面、電話またはオンライン

予 約 ホームページより電子申請 または 電話 ☎ 048-594-5506



### 男性のための電話相談

With You さいたまでは、男性臨床心理士による男性のための電話相談を実施しています。

相談日時 每月第1・3日曜日 11:00~15:00(12月29日~1月3日を除く)



電 話 ☎ 048-601-2175

**DVに関する相談** 各機関では、DVに関する相談窓口を設けています。(緊急の場合は110番へ)

### 埼玉県男女共同参画推進センター

相談日時 月~水曜日、金・土曜日 9:30~20:30、日曜日・祝日 9:30~17:00(木曜日・年末年始を除く)



電 話 さまざま悩み相談 ☎ 048-600-3800

DVに関する相談 ☎ 048-600-3700

### 埼玉県警察けいさつ総合相談センター

受 付 24時間受付(夜間及び土曜日・日曜日・祝日・年末年始は当直対応となります。)



電 話 #9110 (ダイヤル回線及び一部のIP電話不可)

☎ 048-822-9110

### 埼玉県女性・DVチャット相談「たまチャ」

相談日時 日・水・金曜日(年末年始を除く) 15:00~21:00



相談方法 チャット相談

## DV(ドメスティック・バイオレンス)とは…

DVとは、夫婦や恋人など親密な関係にあるパートナーからの暴力を言います。

暴力の形はさまざま、殴る、蹴るなどの身体的暴力、暴言や行動を制限するなどの精神的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力、性行為の強要などの性的暴力、子どもを利用した暴力など多岐に渡ります。どんな理由であっても、許される行為ではありません。

## シンフォニーとは

「シンフォニー」とは交響曲のことです。いろいろな楽器が響き合ってひとつの曲を奏でるように、男女が力を出しあって、調和のとれた男女共同参画社会を創造できるようにと名づけられたものです。



## 編集協力員募集

「シンフォニー」は市民の編集協力員が企画・編集しています。あなたもシンフォニーをいっしょにつくってみませんか?興味のある方は、下記担当までお問い合わせください。

人権推進課 人権推進・男女共同参画担当  
☎ 048-594-5506

## シンフォニー Symphony

第32号 2026年1月発行



読みやすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザイン書体を採用しています。



この印刷物は再生紙と環境にやさしい  
「植物油」インキを使用しています。

## 特集

# 変わる“夫婦のかたち”

## —セカンドライフを支え合うために—

長年の仕事や子育てを終え、ようやく迎えたセカンドライフ。しかし、退職やお子さんの独立をきっかけに夫婦それぞれの生活リズムや距離感の変化に戸惑うこともあります。これから的人生をより心地よく、安心して過ごすためには、互いを思いやり、協力し合うことが大切です。今回のシンフォニーでは、地域で活躍されているご夫婦へインタビューをおこない、退職後の暮らしの変化や、夫婦円満の秘訣についてご紹介します。

今までずっと家にいることはなかったから…  
どんな生活になるのかな。

家事分担はどうするのかな?

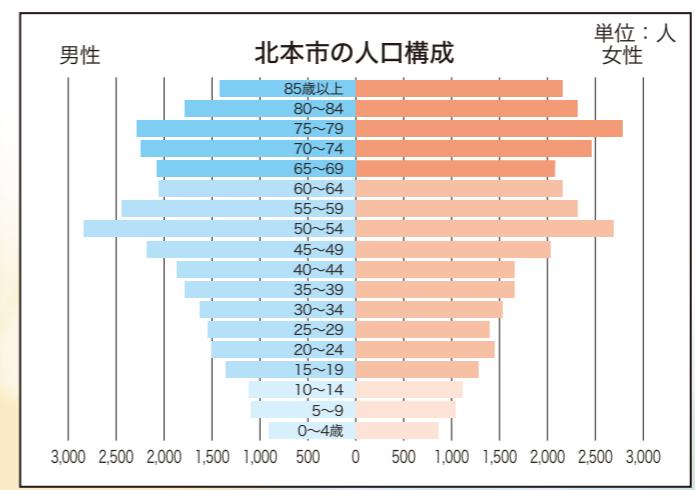
自分の時間を持つてるかな?

できた時間で何をしよう?

ずっと一緒にいてケンカにならないかな?

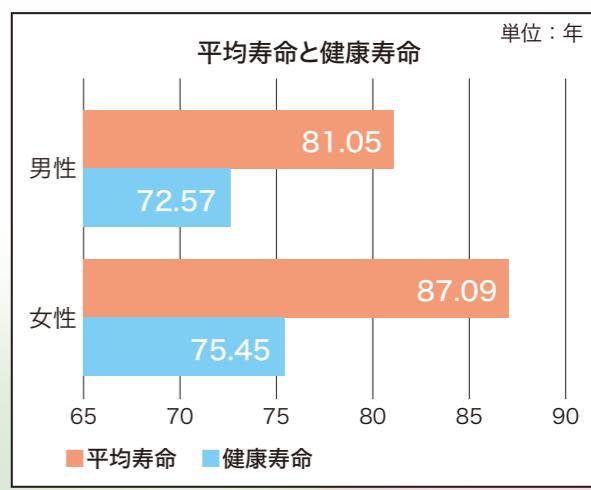
### ●65歳以上の人団(令和7年4月末現在)

21,589人 [男性 9,785人、女性 11,804人]  
全人口65,096人のうち65歳以上の人が占める割合:  
33.2%



### ●平均寿命と健康寿命(令和4年)

※健康寿命:日常生活に制限がない期間の平均



資料:厚生労働省 健康寿命の令和4年値について

## 渡辺さんご夫婦

快活な恵子さんと、穏やかな正廣さん。退職後の生活やそれに伴う変化についてお話を伺いました。



### 正廣さん

大手化学メーカーに入社後、47歳のときに厚生担当部署にて女子陸上競技部を立ち上げ、事務局長として実業団チームの組織運営に携わる。63歳で退職し、65歳からは市の発掘調査員として活動している。

### 恵子さん

同じく大手化学メーカーに入社後、結婚を機に退職。子育てを経て、生協に勤務。2003年より発掘調査員として活動を開始し、現在まで22年間続けている。

### 退職後の変化について教えてください。

**恵子さん** 家事分担は洗い物、トイレ、お風呂、庭などの掃除すべて夫がするようになりました。夫のこだわりがあるので、私は口を出さずやりたいようにやってもらっています。私は料理を作る担当です。

### 今の生活に変わる時に、戸惑いや不安はありましたか？

**恵子さん** 戸惑いはありました。今まで夜にならないと帰ってこなかったのに、常にいるわけじゃないですか。私の周りにも定年を迎えていた人はたくさんいますが、大変だと皆言っています。

**正廣さん** 家にいるより外にいた方が気持ち的に楽です(笑)

### 発掘調査を始めたきっかけを教えてください。

**恵子さん** 私は発掘にもともと興味がありましたが、始めた当初の発掘調査でたくさん遺物が出て、そこからはまりました。

**正廣さん** 私も昔から興味がありました。中学校のときに担任の先生が社会科の担当で、放課後に発掘をおこなったのがきっかけです。機会があったので始めると、よい方ばかりで楽しく活動しています。

### この活動は夫婦関係にどんなプラスがありましたか？

**正廣さん** 喧嘩しなくなったかな、というところです。

## 【キタガク】(市民大学きたもと学苑)

「学びたいあなた」「教えるあなた」「あなたが主役です」をキャッチフレーズに、市民が主体となり、講座の企画や運営を自主運営している団体です。充実した講座の中からあなたが学びたい講座を受けられます。キタガクと一緒に知識を深めたり、新しい分野に挑戦してみませんか？詳しくは、キタガクHPをご覧ください。

問合せ 市民大学きたもと学苑事務局 北本市教育委員会生涯学習課内

048-594-5567 a04600@city.kitamoto.lg.jp



## 西村さんご夫婦

性格はかなり違うと話す一孝さんと由利子さん。退職後の生活の変化や、新たな日々の取り組みについてお話を伺いました。



### 一孝さん

大手デベロッパーに入社後、松山、新潟、小倉などで商業施設の立ち上げや地域再開発事業に携わり、10年間にわたり転勤を重ねながら幅広い経験を積む。65歳で退職後は、培った知識と人脈を活かして様々な地域活動に積極的に参加している。

### 由利子さん

同じく大手デベロッパーに入社後、結婚を機に退社。その後は、家庭を支えつつ、20年ほど前から社会奉仕団体で事務局員として活動。2025年7月より、教会事務スタッフをしている。

### 退職後の変化について教えてください。

**一孝さん** 65歳で退職した年は、新型コロナウイルスが流行していて、都内で引き続き前職の手伝いをすることが難しくなりました。家の周辺を散歩しているときに「阿き津」というお蕎麦屋さんのオーナーに出会い、「わらの会」で毎週木曜日に野良飯を食べていると話を聞き、魅力を感じて参加しました。「わらの会」での活動は米作りやみそ作りなどです。その他に、オープン前のホームセンターで、品出しのお手伝いをしています。早朝(6時～9時)から身体を動かすので健康によいことと、その日の10時以降に予定を入れることができます。退職前と変わらず、外に出ていることがほとんどです。

**由利子さん** 働き始めの頃は、子どもにお金がかかるので、収入を得ることを考えていました。子育てを終えた今は、何か自分に出来ることが用いられたらよいと思います。

### 夫婦円満の秘訣はですか？

**由利子さん** 価値観は似ていると思いますが、性格はかなり違います。夫は外に出て、私は家でやりたいことがある、という感じで一緒に行動することはほとんどありません。ですが、家で2人の時には、出来事を共有しています。お互いに違うことをしているので、話を聞くのは面白いですし、畠で取れた野菜を持ち帰ってくれるのもありがたいです。お互いが自由に好きなことをしています。

**一孝さん** お互いの居場所(時間を含む)づくりです。

### 今後やってみたいことはありますか？

**一孝さん** まずは、子どもが出ていく前提で建てたこの家が、何らかの形で使われてほしいです。また、自分は孫のことなどで何かあれば応援に行ける距離ですが、すぐに助けを求められない人をサポートできるような仕組みが出来たらよいな、と考えています。私は人と人、人とまちを繋いで、地域を豊かにすることをライフワークにしています。特に出身地である山口県には貢献したいと考えています。

**由利子さん** 未来を担う子どもの生活や教育に力を入れてほしいと考えます。地域の子どもたちのためにできることがあれば、やりたいと考えています。

### これから定年を迎えるご夫婦にアドバイスをお願いします。

**一孝さん** 社会人のときに会社の「名刺」で仕事をしていた人は、その「名刺」がなくなったときに交流ができなくなるという人が多いです。自分の長所は自分では気付けません。中途半端なプライドを捨てて、素直な気持ちで人と接すれば、自分の役割が分かってきます。そして自分の名刺を持ってください。至らないところに目を向けるのではなく、美点を見てください。

**由利子さん** 皆さん自分で気付かなくても、きらりと光るものを持っておられるはずです。そういうものを生かしていくとよいのかな、と思います。



## イキイキとまちゃん体操

週に1回、歩いて行ける「通いの場」でご近所仲間と一緒に行うシニア向けの体操です。手首や足首に重りを付けて筋力を鍛えることで、介護予防効果が実証されています。市が認定した介護予防センターが体操をリードします。参加者からは、「階段の昇り降りや椅子の立ち座りが楽になった」、「ご近所同士の交流ができた」などのお声を頂きます。

問合せ 北本市高齢介護課高齢者福祉担当

048-594-5539 048-593-2862

